MANUAL REVOLUCIONARIO

EL PRINCIPIO DE TU REVOLUCIÓN

Copyright © 2016 por Fitness Revolucionario.

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. Los autores están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Para más información visita **www.fitnessrevolucionario.com**

MANUAL REVOLUCIONARIO

SUMARIO

El problema 5

La solución 7

Los manifiestos 9

Lanza tu revolución 22

No estás solo, busca tu tribu 23

Ejemplo de alimentación 24

Ejemplo de entrenamiento 30

EL PROBLEMA

"Las cadenas invisibles son las más pesadas".- Crónicas de Gor

La industria de la salud se ha convertido en un gran negocio. Y como cualquier gran negocio, el dinero manda. A pesar de que cada vez gastamos más en salud, la obesidad sigue aumentando. Enfermedades inusuales hace sólo unas generaciones son hoy extremadamente frecuentes (diabetes, enfermedad cardiovascular, depresión, diferentes enfermedades autoinmunes…). Los avances de la medicina han extendido nuestra esperanza de vida, pero no nuestra calidad de vida.

Quizá no sufres ninguno de estos trastornos, **pero te miras al espejo y no te gusta lo que ves.** Sabes que tienes que cambiar, pero el gimnasio te aburre y odias estar a dieta. Además, todo lo que lees sobre cómo estar en forma es contradictorio, y al final terminas sin hacer nada. Mientras el tiempo pasa.

No voy a decirte que transformar tu cuerpo y tu salud es fácil. No lo es, pero desde luego es mucho más sencillo cuando tienes la información correcta. El problema es que gran parte de la información que nos dan es incompleta o directamente errónea. Está basada en ciencia anticuada, falsas creencias o directamente mitos infundados.

Para seguir alimentando el monstruo en el que se ha convertido la industria del fitness deben hacerte creer que optimizar tu salud es muy complejo. Que necesitas dietas complicadas, pagar caros gimnasios con equipamiento avanzado, tomar suplementos *quemagrasa* etc. No es cierto.

Cuando llevas meses corriendo en la cinta, esforzándote en las máquinas de gimnasio, tomando suplementos y siguiendo una dieta baja en grasa con pocos resultados, empezarás a sospechar que lo que digo es cierto. La mayoría de personas que intentan cambiar su cuerpo con esta receta fracasan.

Muchos abandonan. Los más motivados se reponen del fracaso y buscan nuevos suplementos, nuevas dietas, aparatos más sofisticados, la nueva rutina de entrenamiento de la modelo de turno. Esta búsqueda constante es precisamente lo que la industria quiere. Si tus resultados son mediocres seguirás comprando los nuevos "productos", esperando que llegue el definitivo. **Sin saberlo, estás encadenado.**

LA SOLUCIÓN

"Nada en biología tiene sentido si no es a luz de la evolución".

- Theodosius Dobzhansky

Para romper estas cadenas invisibles debes entender que las respuestas no se encuentran en la tecnología ni en el futuro. **Los principios que optimizan la salud y el cuerpo humano son sencillos, y se encuentran en nuestro pasado,** estudiando la adaptación de los genes a su entorno durante millones de años.

Los animales en libertad son fuertes y ágiles. Comen lo que la naturaleza ofrece y se mueven con patrones naturales, sin máquinas de gimnasio.

Los humanos en libertad también.

La sociedad moderna tiene muchos beneficios, pero en el fondo es una especie de zoológico, que nos aísla de nuestra verdadera naturaleza. Y cuando separas a cualquier animal de su entorno natural, enferma. La clave es por tanto volver a lo que siempre ha estado ahí.

Pero no te preocupes. No es necesario que abandones tus comodidades modernas ni te vayas a vivir a una cueva. Es mucho más fácil. Lo único que debes hacer es entender cuáles son los estímulos naturales que tu cuerpo espera y aprender a "simularlos" en el mundo moderno, sin renunciar a los beneficios urbanos.

Los principios que proponemos están basados precisamente en identificar esos estímulos naturales y cómo tu cuerpo responde a ellos. Todo lo demás son distracciones. No quiere decir que no haya cierto equipamiento y suplementos que pueden ayudar, claro que sí, hablamos de ellos en el Blog, pero no son lo principal.

En resumen, para progresar en tu salud y mejorar tu cuerpo, la fórmula es sencilla.

PROGRESO =
Biología evolutiva +
Respaldo científico +
Experiencia personal

Biología evolutiva se refiere precisamente a entender cómo nuestra biología se ha ido adaptando al entorno, y es la base para entender qué estímulos espera para mejorar. Ofrece un excelente marco teórico de partida, pero todo lo que proponemos está también respaldado por la ciencia, idealmente con ensayos clínicos serios. Y por último, nada puede reemplazar la experiencia personal. Te daremos pautas generales que funcionan, pero tendrás que adaptarlas a tus preferencias, tiempo disponible, limitaciones y resultados. La vida es un aprendizaje continuo.

No te dejes intimidar. Esto de biología evolutiva y ensayos clínicos suena complejo, pero vamos a simplificarlo al máximo. Si destilamos todas estas ideas a su esencia podríamos resumirlas en sencillos manifiestos que debes considerar en tu vida.

LOS MANIFIESTOS

ALIMENTACIÓN
ENTRENAMIENTO
SALUD

Los manifiestos de Fitness Revolucionario intentan ayudarte a simplificar la nutrición, el entrenamiento y la salud en general. Revisemos cada uno, son menos de 100 palabras.

ALIMENTACIÓN

EN MENOS DE 100 PALABRAS

1. Nutre tu cuerpo con **alimentos de verdad**, que vengan de la naturaleza y no de una caja, con los que hayamos convivido durante muchos años.
2. Come muchos **vegetales, carnes, pescados, huevos y frutas. Come grasa natural. Come algunos tubérculos. Pocos cereales y lácteos**.
3. **Elimina** el azúcar, los edulcorantes artificiales y los productos industriales.
4. **No pases hambre**.
5. **No comas 6 veces al día**, no eres un rumiante.
6. Las calorías importan, pero más tus **hormonas**.
7. **Aprende** a cocinar.
8. **Infórmate** de dónde vienen tus alimentos y lee las etiquetas. Rompe las reglas de vez en cuando.

Cada uno de estos sencillos conceptos tiene detrás mucha más información. Para que explores a tu ritmo te ofrecemos más detalle de cada uno.

1

Nutre tu cuerpo con alimentos de verdad, de la naturaleza y no de una caja.

Uno de los principales culpables de la obesidad y la enfermedad moderna es que cada vez comemos menos comida real, y más comida industrial.

➡ ***La dieta de cafetería y por qué muchos aditivos son peligrosos*** *[LINK]*

2

Come muchos vegetales, carnes, pescados, huevos y frutas.

Durante el 99.5% de nuestra evolución fuimos cazadores-recolectores. Nuestra alimentación se limitaba a lo que podíamos cazar y recolectar. Nuestros genes han cambiado muy poco desde entonces, y priorizar estos alimentos es lo mejor que podemos hacer por nuestra salud.

➡ ***La pirámide alimentaria evolutiva*** *[LINK]*

Come grasa natural

Uno de los peores errores de las recomendaciones oficiales de nutrición ha sido culpar a las grasas de la obesidad y la enfermedad coronaria. Nos equivocamos en ambos casos.

➡ ***En defensa de las grasas*** *[LINK]*

➡ ***Mitos y verdades sobre el colesterol, y las enfermedades cardiovasculares*** *[LINK]*

➡ ***¿Cuántos huevos puedes comer?*** *[LINK]*

Come algunos tubérculos

Los tubérculos como patata, boniato/camote o yuca representan una gran fuente de energía para nuestro cuerpo. Debes comerlos en proporción a tu nivel de actividad física.

➡ ***¿Qué comer antes y después de entrenar?*** *[LINK]*

➡ ***Los mejores carbohidratos*** *[LINK]*

Pocos cereales y lácteos

Los cereales y los lácteos son alimentos relativamente recientes en nuestra dieta, y hay mucha evidencia científica que alerta sobre sus potenciales problemas, por lo que debes moderar su consumo. Sin embargo, cada persona responde diferente en función de su línea evolutiva, y no todos los tipos de cereales y lácteos son iguales.

➸ ***Leche: riesgos, cuál tomar, cuánta y cuando*** *[LINK]*

➸ ***¿Son realmente saludables los cereales integrales?*** *[LINK]*

Y por favor, no des a tus niños cereales azucarados.

➸ ***El desayuno, la peor comida del día*** *[LINK]*

3

Elimina el azúcar, los edulcorantes artificiales y los productos industriales

El azúcar representa calorías vacías, sin nutrientes, y en exceso perjudica tu metabolismo. Los edulcorantes no son tóxicos como algunos piensan, pero pueden impactar negativamente tu metabolismo por vías diferentes.

➸ ***Endulzantes naturales y artificiales: los mejores y los peores*** *[LINK]*

4

No pases hambre

El hambre es el impulso biológico más fuerte del hombre. Luchar contra él es inútil, siempre perderás. Muchas dietas fracasan por este motivo.

➸ ***Por qué las dietas no funcionan, las causas del efecto rebote... y soluciones*** *[LINK]*

➸ ***¿Qué es realmente el hambre? armas para destruir los antojos*** *[LINK]*

5

No comas 6 veces al día, no eres un rumiante

Uno de los mitos más extendidos es que debes comer muchas veces al día en cantidades pequeñas para mantener activo el metabolismo. Esto es totalmente antinatural y no responde a la evidencia científica. El cuerpo humano evolucionó para tolerar (y beneficiarse) de los ayunos.

➸ ***Mitos sobre el ayuno intermitente y mi método favorito*** *[LINK]*

➸ ***¿Pocas comidas grandes, o muchas pequeñas?*** *[LINK]*

6

Las calorías importan, pero más tus hormonas

Sin duda las calorías son importantes, pero en el fondo son tus hormonas las que regulan el almacenamiento y la quema de grasa, así como tu apetito. La comida es mucho más que calorías, es información para tu cuerpo. Los alimentos adecuados te ayudan a regular tus hormonas y por tanto a mantener el equilibrio energético sin esfuerzo.

➡ ***¿Importan las calorías? Sí, pero importan más tus hormonas*** *[LINK]*

7

Aprende a cocinar

Pocos saben que controlar el fuego y cocinar con él fue lo que nos hizo humanos. Hoy las grandes compañías de alimentación nos han convencido de que no debemos pasar tiempo en la cocina, de que es mejor que les dejemos cocinar a ellos. No lo permitas. Aprender a cocinar, con alimentos frescos, es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud.

➡ ***¿Quieres adelgazar y mejorar tu salud? Aprende a cocinar*** *[LINK]*

8

Infórmate de dónde vienen tus alimentos y lee las etiquetas

El origen de los alimentos importa. Si compras algo que venga en una caja, lee la etiqueta.

➡ ***¡Que no te engañen! Aprende a leer las etiquetas (y no comas productos light)*** *[LINK]*

Rompe las reglas de vez en cuando

La alimentación es fundamental para la salud. Pero la salud se compone de más cosas que comida. A veces un alimento “malo” comido con alegría y compañía te sentará mejor que un “buen” alimento comido con resignación y en soledad. Una comida trampa de vez en cuando no te hará mal. Tu salud se determina por la norma, no por la excepción.

➡ ***Día trampa: beneficios, inconvenientes y cómo minimizar la destrucción*** *[LINK]*

ENTRENAMIENTO

EN MENOS DE 100 PALABRAS

1. Aprende a **moverte bien** antes de moverte mucho.
2. Busca un **fitness global**, no especializado.
3. Utiliza **movimientos naturales y completos**, entrena para la vida y evita las máquinas del gimnasio. No entrenes sentado.
4. **Aprende a controlar tu cuerpo**, después a controlar objetos externos.
5. Debes **ser más fuerte,** el músculo es tu seguro de vida.
6. Olvídate de tu peso, piensa en **composición corporal y desempeño**.
7. No hagas mucho cardio, prioriza e**ntrenamientos intensos y cortos**.
8. Menos foco en las calorías quemadas y más en la **respuesta hormonal**.
9. Añade i**ntensidad gradualmente**.
10. **No te preocupes por el equipamiento**, necesitas muy poco para estar en forma.

Al igual que antes, incluimos recursos adicionales para seguir investigando los temas que te interesen.

1

Aprende a moverte bien antes de moverte mucho

La capacidad de movimiento del ser humano es increíble. Por desgracia las comodidades modernas han mermado nuestras capacidades y creado todo tipo de restricciones en nuestro cuerpo. Para evitar lesiones, especialmente si llevas una vida sedentaria, antes de moverte mucho debes dedicar un tiempo a moverte bien. Empieza la casa por los cimientos.

➞ ***Movilízate: recupera tu derecho al movimiento*** *[LINK]*

➞ ***¿Te mueves bien? Descubre cómo evaluar tu movimiento*** *[LINK]*

2

Busca un fitness global, no especializado

Durante toda nuestra historia sobrevivían los que podían superar diferentes pruebas. Para ello necesitábamos fuerza, potencia, agilidad, coordinación, resistencia… Desarrollar todos estos atributos de manera proporcional es lo que significa estar realmente FIT, y requiere cierta programación.

➞ ***¿Qué significa fitness?*** *[LINK]*

➞ ***Guía para seleccionar tu actividad física*** *[LINK]*

➞ ***Cambia tu identidad para mejorar tu cuerpo*** *[LINK]*

3

Utiliza movimientos naturales y completos, entrena para la vida y evita las máquinas del gimnasio

Nuestro cuerpo responde mejor a movimientos naturales, con rangos de movimiento completos. Practica movimientos que utilizarías en la vida real, coordinando múltiples músculos, con una utilidad práctica, en vez de trayectorias artificiales y controladas como las que fuerzan las máquinas de gimnasio, aislando además tus músculos. Entrena movimientos y no músculos.

➞ ***Pesos Libres vs Máquinas (o Rocky vs Drago)*** *[LINK]*

➞ ***Escapa del gimnasio*** *[LINK]*

No entrenes sentado

La persona promedio pasa más de 10 horas sentada al día, ¿Tiene sentido ir al gimnasio para sentarte de nuevo en una máquina? Al sentarte desactivas tus glúteos, los músculos más grandes del cuerpo, y si apoyas la espalda en un respaldo no desarrollas tu capacidad de estabilización, fundamental para la vida real.

➞ ***Levántate y repara tu cuerpo*** *[LINK]*

➞ ***Diseñando el trasero perfecto*** *[LINK]*

4

Aprende a controlar tu cuerpo, después a controlar objetos externos

Lo primero que debes lograr es tener un buen control sobre tu cuerpo. Lo lograrás con calistenia o ejercicios corporales. Después, añade pesos libres para aprender a manejar objetos externos.

5

Debes ser más fuerte, el músculo es tu seguro de vida

Debes buscar un fitness global, pero sin duda la fuerza y el músculo te ayudarán a mejorar en casi todos los otros atributos. Desafiar continuamente el músculo no sólo hace que crezca y mejore la forma de tu cuerpo (seas hombre o mujer), sino que te mantiene joven más tiempo.

➞ ***La fuerza, la base de todo*** *[LINK]*

➞ ***¿Por qué debes ser más fuerte? o ¿cómo combinar CrossFit y Culturismo?*** *[LINK]*

➞ ***Las kettlebells son mis pesas favoritas*** *[LINK]*

6

Olvídate de tu peso, piensa en composición corporal y desempeño

La báscula miente. No todo el peso es igual. Si ganas 2Kg de músculo y pierdes 2Kg de grasa la báscula no se mueve, pero te verás muy diferente en el espejo. Perder peso a base de perder músculo es lo peor que puedes hacer.

➞ ***Guía de referencia para la quema de grasa*** *[LINK]*

➞ ***Conoce tu grasa rebelde y destrúyela*** *[LINK]*

7

No hagas mucho cardio, prioriza entrenamientos intensos y cortos

Correr durante horas es el entrenamiento principal de muchas personas. Esto no mejora mucho tu salud ni tu composición corporal ni tu fitness global. El cardio tiene sus beneficios y debes incorporarlo en cierta medida, pero no debe ser la base de tu entrenamiento. La forma más eficiente para quemar grasa es con entrenamientos cortos e intensos. Haz intervalos de alta intensidad y sprinta.

➞ ***CrossFit Endurance para corredores: logra más, sufre menos*** *[LINK]*

➞ ***Entrenamientos por Intervalos para quemar grasa ¿Por qué funcionan y cómo empezar?*** *[LINK]*

➞ ***¿Te gusta la larga distancia? ¡Entonces sprinta!*** *[LINK]*

8

Menos foco en las calorías quemadas y más en la respuesta hormonal

Muchos ven el ejercicio simplemente como una forma de quemar calorías. Su poder es mucho mayor. La actividad física transforma tu metabolismo y ayuda a regular tus hormonas.

➞ ***¿Qué ejercicio quema más calorías?*** *[LINK]*

9

Añade intensidad gradualmente

Tu cuerpo busca continuamente la homeostasis. Se resiste al cambio, pero se adapta a nuevos estresores. La clave para progresar es incrementar poco a poco la magnitud de estos estresores y esperar la adaptación posterior. La programación es necesaria. Si entiendes cómo crecen los músculos entenderás mucho de tu cuerpo.

➞ ***Entrenamiento para ectomorfos*** *[LINK]*

10

No te preocupes por el equipamiento, necesitas muy poco para estar en forma.

Una de las principales excusas es el tiempo y el precio del gimnasio. Si sabes entrenar bien no necesitas más de 3-4 horas a la semana para obtener todos sus beneficios. Puedes entrenar en la comodidad de tu casa, con tu cuerpo o con una kettlebell, tu gimnasio portátil.

➞ ***Pesas rusas – Kettlebells*** *[LINK]*

➞ ***Guía básica para entrenar con parallettes (hechas por ti)*** *[LINK]*

SALUD

EN MENOS DE 100 PALABRAS

1. **Cuestiona** todos los dogmas establecidos.
2. El **exceso de medicina es peligroso**. Pero huye de los charlatanes.
3. Experimenta y **escucha a tu cuerpo**, almacena mucha sabiduría.
4. Utiliza la **naturaleza** como modelo y respeta lo que esperan tus genes.
5. Toma el **sol**.
6. **Optimiza tu ritmo circadiano**.
7. **Muévete**.
8. De vez en cuando **ensúciate y pasa frío**.
9. **Evita el estrés** crónico.
10. Lo importante es el **progreso**, no la perfección.
11. **Aprende** constantemente, tu salud está en tus manos.

Si quieres aprender más, aquí tienes las referencias indispensables.

1

Cuestiona todos los dogmas establecidos

Cuestiona todo lo que te presenten como verdades absolutas. Desarrolla un marco conceptual para detectar mentiras.

➥ ***Conoce la verdad (o como desarrollar un "detector de mentiras")*** *[LINK]*

2

El exceso de medicina es peligroso

El sistema de salud y los médicos hacen una gran labor. Los fármacos han salvado muchas vidas. Sin embargo, la industria de la salud ha ido demasiado lejos. Se ha convertido en un gran monstruo que se mueve por el negocio. Muchos de los fármacos que se recetan y procedimientos médicos que se realizan no tienen respaldo científico y causan más problemas de los que resuelven. Según varios estudios estos excesos representan la tercera causa de mortalidad. Escucha a tu médico, pero también a voces diferentes, como ***Juan Gérvas*** *[LINK]* o ***Alfonso de muscleblog*** *[LINK]*. Recuerda que tu cuerpo es ***antifrágil*** *[LINK]*.

Pero huye de los charlatanes

Un problema derivado de los fallos y excesos de la medicina moderna es que abre la puerta a muchos charlatanes, que se aprovechan de la desesperación de la gente para ofrecer alternativas fraudulentas. Mantén la mente abierta a terapias alternativas, pero sin perder el espíritu crítico.

➥ ***Homeopatía vs medicina convencional: beneficios, riesgos y el poder de tu mente*** *[LINK]*

3

Experimenta y escucha a tu cuerpo, almacena mucha sabiduría

Hay principios universales, pero ningún método funciona para todos. ***Experimenta-****[LINK]*, tanto en tu alimentación, como actividad física como en otros ámbitos de tu salud.

4

Utiliza la naturaleza como modelo y respeta lo que esperan tus genes

Que algo sea natural no quiere decir que sea bueno. La cicuta es un buen ejemplo. Sin embargo, somos el resultado de millones de años de adaptación al entorno. Nuestros genes se expresan de manera óptima cuando reciben los estímulos naturales a los que están acostumbrados.

➥ ***¿Por qué debes caminar descalzo por el bosque? o la importancia de reconectarse con la naturaleza*** *[LINK]*

5

Toma el sol

El miedo al sol está creando generaciones con deficiencia crónica de vitamina D, fundamental para la salud. La baja exposición al sol es responsable de muchos más cánceres de los que supuestamente previene.

➥ ***Entrevista con Muscleblog*** *[LINK]*

6

Optimiza tu ritmo circadiano

Cada vez más personas necesitan pastillas para dormir. La falta de luz solar durante el día y el exceso de luz artificial durante la noche (entre otros culpables) han roto el equilibrio que ha existido durante millones de años entre el día y la noche. Estamos pagando un alto precio. Optimizar tu ritmo circadiano mejorará tu salud.

➥ ***La importancia de optimizar el ritmo circadiano*** *[LINK]*

7

Muévete

El movimiento ha sido siempre parte inseparable de la vida, hasta ahora. Más allá de la actividad física intensa, no subestimes la importancia del movimiento prolongado de baja intensidad, como caminar.

➥ ***La magia de caminar, y consejos para dar más pasos*** *[LINK]*

8

De vez en cuando ensúciate

La mejora en las condiciones de higiene públicas ha mejorado nuestra esperanza y calidad de vida, pero nos hemos ido al extremo. Tu sistema inmunológico necesita entrenamiento al igual que tú.

➞ ***¿Somos demasiado limpios? Los beneficios de microbios y parásitos*** *[LINK]*

Y pasa frío

Ciertos estresores térmicos no prolongados son beneficiosos para la salud, no tengas miedo de pasar frío de vez en cuando.

➞ ***¿Quieres acelerar tu metabolismo y quemar más grasa? activa tu grasa parda*** *[LINK]*

9

Evita el estrés crónico

Aprender a controlar el estrés. Haz cada día algo que disfrutes. Dedica más tiempo a dar gracias por las cosas que tienes y menos a preocuparte por las que te faltan. Medita.

➞ ***Mejorando la salud y reduciendo el estrés*** *[LINK]*

10

Lo importante es el progreso, no la perfección

No te obsesiones si cometes errores, todos lo hacemos. No se trata de ser perfecto ni de compararse con nadie, sólo contigo mismo. Haz lo que puedas con lo que tienes.

11

Aprende constantemente, tu salud está en tus manos

El mensaje final es que tienes mucho más control sobre tu salud y tu cuerpo que el que crees. Sólo tienes un cuerpo, y si no funciona bien no podrás disfrutar el resto de tu vida. De ti depende.

LANZA TU REVOLUCIÓN

"El conocimiento sin acción es inútil".- Abu Bakr

Si lo que has leído hasta ahora te deja indiferente, he fracasado. Si crees que tiene sentido y que puede funcionar para ti, como ha funcionado ya para miles de personas, no dejes que pase el tiempo. Investiga más pero no permitas que se quede en una experiencia intelectual. **Nada peor que la parálisis por análisis. Actúa.** Empieza poco a poco. Modifica algunos aspectos de tu alimentación, empieza a incorporar métodos diferentes de entrenamiento. No tienes que aplicar todo a la vez. Toma lo que te funcione y descarta lo que no. Rompe las cadenas de la comodidad y de las falsas creencias. Tu cambio empieza ahora.

NO ESTÁS SOLO BUSCA TU TRIBU

"Nunca dudes que un pequeño grupo de personas inteligentes y comprometidas pueden cambiar el mundo. De hecho, es lo único capaz de cambiarlo".

- Margaret Mead

Es muy difícil lanzar tu revolución sin ayuda. Necesitas compañeros que te guíen y te apoyen. Así podrás convertirte en el cambio que quieres ver en el mundo y servir de inspiración a otros.

Empieza uniéndote a los que ya están recorriendo el camino. Las grandes cosas se consiguen en compañía. Los programas que ofrecemos son un buen comienzo. Cada uno de ellos tiene su comunidad con miles de seguidores.

Nuestra misión es crear la mayor comunidad de revolucionarios del fitness sobre el planeta, y cambiar la industria de la salud para siempre.

¿Te sumas al desafío?

EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN

Como veíamos antes, uno de los problemas principales en el enfoque actual sobre pérdida de peso es un **excesivo foco en las calorías**. Sin duda las calorías importan, pero si estás comiendo más de lo necesario es porque tu metabolismo está desajustado.

Los expertos nos dicen que el ciclo debería ser:

Menos calorías ➡ Pérdida de peso ➡ AJUSTE DE METABOLISMO

Este enfoque rara vez funciona. **Si tus hormonas están desequilibradas y simplemente intentas comer menos no vas a resistir el hambre**. El orden correcto es en realidad el siguiente.

Equilibrar tus hormonas es el primer paso, y la clave son alimentos reales, mínimamente procesados, con gran densidad nutricional, evitando los azúcares, harinas, cereales refinados y aceites vegetales (maíz, girasol, canola…).

Al comer de esta manera disminuyes el hambre y aumentas tu energía, por lo que la reducción de calorías es automática y la pérdida de grasa inevitable.

Aunque no me gusta demasiado el concepto de la pirámide, si tuviera que plasmar los conceptos de una alimentación saludable en una pirámide alimentaria sería algo así.

A pesar de que esta pirámide es un buen punto de partida para la mayoría de personas, **debes ajustar las cantidades y proporciones** de los diferentes alimentos en función de tu objetivo. Veamos dos casos de ejemplo, uno para perder grasa y otro para ganar volumen.

Principios para la pérdida de peso:

- Incluye **una porción de proteína de calidad** en cada comida. Es el macronutriente más saciante y más difícilmente convertible en grasa corporal. Además minimiza la pérdida muscular cuando intentas perder grasa.
- Come muchos **vegetales, en cada comida**. Pueden ser crudos, cocinados, en sopa/crema… Prioriza vegetales de hoja verde, muy bajos en carbohidrato y con buen aporte de fibra.
- Incluye **grasas saludables cada día**. Las grasas aumentan la sensación de saciedad entre comidas y son necesarias para la producción de hormonas. Prioriza fuentes de grasa como los huevos (la yema), aguacates, pescados, frutos secos y algunos lácteos enteros (idealmente fermentados).
- **Las frutas son buenas, pero no debes excederte si tu objetivo es perder grasa**. 1-2 porciones al día está bien. No bebas zumos aunque sean naturales, son agua con azúcar.
- **Limita los almidones como patatas, arroz, boniatos y legumbres**. Consume porciones pequeñas e idealmente después de entrenar.
- **Elimina azúcares y harinas**, especialmente de cereales con gluten (como el trigo).
- Intenta hacer **3 grandes comidas** en vez de estar picando cada 2-3 horas.

Evita estar mucho tiempo en déficit calórico para evitar ralentizar tu metabolismo. ***El arte de la recarga*** *[LINK]*.

¿Cómo podríamos organizar un par de días de comidas de ejemplo siguiendo estos principios?

Ejemplo 1	Ejemplo 2
Tortilla de 2 huevos con espinacas y 1 tomate **Café / Té** **1 pomelo y 3 nueces**	**2 huevos revueltos con cebolla picada y 1 tomate** **Café / Té** **1 kiwi y 6 almendras**
Filete con verdura y ensalada **Taza de frutos rojos (fresas, arándanos…) y 6 almendras**	**Pollo a la plancha con pimientos y aguacate** **1 yogur y 2 nueces**
Pescado con ensalada de tomate y espárragos. Acompaña si quieres con media patata cocida.	**Pescado a la plancha con ensalada de espinacas y tomate cherry. Acompaña si quieres con medio boniato cocido.**

Si quieres más ideas sobre el desayuno, lee ***este artículo*** *[LINK]*.

Si el objetivo es ganar volumen los principios en este caso son un poco diferentes:

Principios para ganar volumen:

- Tendrás que **comer más** de lo que te pide el cuerpo.
- Incluye una buena porción de **proteína** en cada comida, aumentando también las grasas.
- Debes consumir bastantes **vegetales** por su aporte de nutrientes, pero también **aumentar las frutas** que comes (al menos 3-4 al día).
- **Los almidones son una gran ayuda** para ganar volumen. Incorpora almidón en cada comida principal, priorizando tubérculos, después algunos cereales poco problemáticos, como el arroz o la avena. Evita pan, pasta y en general cualquier alimento con trigo.
- Los **batidos de proteína con carbohidrato** son una buena opción para añadir calorías adicionales de forma rápida. Idealmente después de entrenar.
- Los **lácteos enteros, si los toleras bien**, ayudan en la síntesis de proteína y son un buen aporte energético.
- Aunque en general es preferible hacer menos comidas, para ganar volumen deberás aumentar las calorías, por lo que es normal que necesites aumentar la frecuencia. Por ejemplo **3 grandes comidas y dos medianas entre ellas**.
- Para asegurar que buena parte de las calorías adicionales se van a músculo debes realizar **entrenamientos adecuados**. Lee la Guía para ectomorfos.

Veamos un par de días de ejemplo de una alimentación típica para ganar volumen.

Día 1	Día 2
Tortilla de 3 huevos con pimiento, cebolla y queso **Leche con avena** **1 pera** **Café con leche**	**Tortilla de 3 huevos con setas, cebolla y queso** **Leche con avena** **1 pera** **Café con leche**
1 manzana, 1 plátano y nueces	**1 manzana, 1 plátano y almendras**
Filete con verdura y arroz, con ensalada	**Pollo a la plancha con arroz, pimientos y aguacate**
Yogur con avena y almendras **Vaso de leche**	**1 trozo de queso** **1 plátano** **1 yogur**
Pescado con patatas cocidas, ensalada de tomate y espárragos **1 naranja y nueces**	**Salmón a la plancha con boniatos cocidos y ensalada de aguacate y tomate cherry** **1 pera y nueces**
Extra: Batido de proteína con leche después de entrenar	**Extra: Batido de proteína con leche después de entrenar**

Para obtener más detalle sobre los pilares de una nutrición saludable y obtener muchos menús adicionales semanales, guías de alimentos, recetas y técnicas avanzadas para perder grasa echa un vistazo a nuestro plan de nutrición completo, ***El Plan Revolucionario: alimentos de siempre preparados como nunca para ganar salud y perder grasa*** *[LINK]*.

EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO

Al igual que veíamos antes una pirámide orientativa de actividad física, podríamos definir una pirámide general de la actividad física.

En la **base está el movimiento de baja intensidad**, principalmente ***caminar*** *[LINK]*. I**ntenta aumentar este tipo de actividad física diaria** (aparca más lejos, pasea el perro, sube las escaleras…). No es un entrenamiento como tal, piensa en ello como parte de tu nuevo estilo de vida.

En el **siguiente nivel estaría el control corporal**, **a través de calistenia o ejercicios corporales**, que puede incluir trabajo de movilidad/ estiramiento y equilibrio. No sólo puedes lograr un buen físico (atlético y armonioso) utilizando únicamente tu cuerpo, sino que es la mejor manera de aprender a moverte bien y evitar lesiones. El Programa ***Desencadenado: tu cuerpo es tu gimnasio*** *[LINK]* es la mejor forma de introducirse en la calistenia, al ofrecer un programa completo de 10 semanas para entrenar en casa, en el parque, o donde quieras, empezando con ejercicios básicos y aumentando la dificulta para guiarte hacia los más difíciles.

Una vez que controlas tu cuerpo, debes aprender a controlar objetos externos. Recuerda que entrenas para la vida, y en la vida real es necesario cargar peso, levantar objetos etc. Mis opciones favoritas en este ámbito son sin duda las pesas rusas o kettlebells para empezar (por eso creamos ***Efecto*Kettlebell: el poder de la kettlebell en tus manos*** *[LINK]*), aunque para ganar fuerza bruta y más musculatura ***la barra es inigualable*** *[LINK]*.

Y por último, debes incluir de vez en cuando ***entrenamientos por intervalos de alta intensidad*** *[LINK]*, y sin duda esprintar a toda velocidad es una de las mejores opciones.

Espero haberte convencido de que la calistenia es una excelente manera de empezar a transformar tu cuerpo. Para ayudarte a empezar explico a continuación dos sesiones de ejemplo basadas en ejercicios corporales, una básica y una intermedia, pero ambas comparten los principios que hemos visto hasta ahora:

Principios de la calistenia:

- Se basan en **ejercicios compuestos**, que trabajan múltiples grupos musculares y articulaciones de manera coordinada, que es como debe funcionar nuestro cuerpo en la naturaleza.
- Esto genera además una **respuesta hormonal** en tu organismo (liberación de testosterona, hormona de crecimiento…) que no logras con los típicos ejercicios de aislamiento de las máquinas de gimnasio, y que es fundamental para desarrollar músculo y perder grasa.
- **Trabajas los músculos estabilizadores**, que no se activan cuando entrenas sentado, como en la mayoría de máquinas.
- Los ejercicios corporales te obligan a trabajar tu **equilibrio, coordinación, y flexibilidad**, al contrario que las máquinas de gimnasio, orientadas simplemente a ganar fuerza (y ni siquiera son muy efectivas para esto).
- **Optimizan el rango de movimiento** de tus articulaciones, lo que en sí hace los ejercicios más efectivos y ayuda a mejorar la flexibilidad de tu cuerpo.
- Permiten pocos descansos, con lo que trabajas también la **resistencia** cardiovascular y muscular, sin necesidad de realizar largas sesiones aeróbicas.
- Al reclutar más músculos de manera simultánea necesitas **menos tiempo**; puedes realizar un entrenamiento de cuerpo completo en 25-30 minutos, mientras que en máquinas necesitarías bastante más tiempo.

Si bien hay muchas formas de estructurar una sesión de ejercicios, las que explico a continuación están basadas en lo que se denomina **circuito**, es decir, debes realizar una tanda de cada ejercicio, con las repeticiones (o tiempo) que indico, y pasar al siguiente ejercicio, idealmente sin descanso. Cuando realices una tanda de cada ejercicio habrás completado lo que se llama una ronda. Al finalizar una ronda debes descansar un minuto (o un poco más si te ha resultado muy duro), y comenzar la siguiente ronda. Calienta antes del entrenamiento y estira después.

Entrenamiento BÁSICO

Para este entrenamiento no necesitas nada más que tu cuerpo y el suelo.

HAZ **3 RONDAS** DE:

- **20** ***sentadillas*** *[LINK]*: descendiendo hasta que los muslos estén muy cerca de los gemelos. Estira los brazos delante de ti si te cuesta mantener el equilibrio.

- **10 flexiones o lagartijas:** hay infinidad de variantes de este ejercicio, con objetivos diferentes, pero empieza con la flexión normal, apoyado sobre las palmas de las manos y las puntas de los pies, manteniendo el cuerpo completamente recto (apretando los abdominales). Si no puedes hacer 10 repeticiones seguidas, apóyate sobre las rodillas en vez de sobre las puntas de los pies.

- **20** ***desplantes o zancadas*** *[LINK]* (10 con cada pierna): Este ejercicio es muy bueno para los glúteos y las piernas. Empieza el ejercicio de pie, con las piernas abierta a la distancia de los hombros. Da una zancada hacia adelante, manteniendo el torso recto, hasta que tus rodillas (tanto la delantera como la trasera) formen un ángulo recto. Desde esta posición, impúlsate con la pierna delantera y contrae los glúteos para regresar a la posición original, y repite con la otra pierna.

- **30 segundos de plancha:** este es un ***ejercicio isométrico*** *[LINK]* (sin movimiento) ideal para fortalecer tus abdominales y región lumbar. Para realizarlo debes apoyarte sobre los codos y las puntas de los pies, manteniendo el cuerpo totalmente recto y tenso, como una plancha. Si no aguantas los 30 segundos, puedes hacer el ejercicio inicialmente apoyado sobre tus rodillas.

- **30 segundos corriendo en el sitio:** levantando las rodillas lo más alto que puedas.

Entrenamiento INTERMEDIO

HAZ **4 RONDAS** DE:

• **5 Dominadas:** La dominada es el ejercicio por excelencia para desarrollar tu espalda y la fuerza de tus brazos. El inconveniente es que necesitas algún sitio para colgarte. Si no tienes nada en casa puedes utilizar un pasamanos del parque o comprar una barra sin instalación en una puerta (***como ésta*** *[LINK]*). Realizar la primera dominada es difícil para mucha gente, si es tu caso te recomiendo utilizar una silla o algún apoyo debajo de la barra, para ayudarte inicialmente con las piernas mientras desarrollas la fuerza necesaria.

• **30 Sentadillas**.

• **15 flexiones o lagartijas.**

• **1 minuto de plancha.**

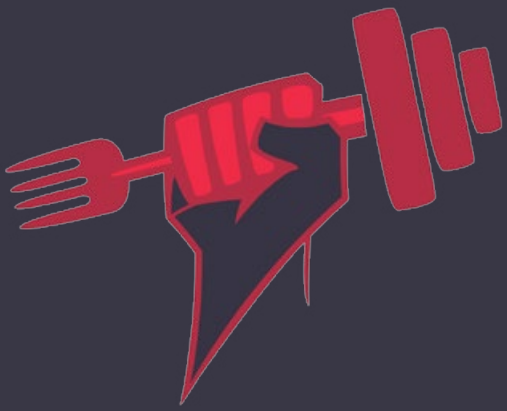
• **45 segundos de plancha lateral por cada lado**. Es similar a la plancha normal, pero con el cuerpo perpendicular al suelo en vez de mirando hacia abajo, apoyado únicamente sobre un codo y con el otro brazo apuntando hacia arriba. Este ejercicio trabaja duramente los abdominales oblicuos.

• **45 segundos corriendo en el sitio, o *saltando cuerda*** *[LINK]* si tienes una.

La dureza de cada uno de estos entrenamientos no depende únicamente de los ejercicios que realizas, sino también de la **velocidad**. Si no realizas descansos entre los ejercicios y minimizas el descanso entre rondas, verás que el entrenamiento se te hace más duro, pero también será más efectivo. Toma mediciones del tiempo total que requieres para realizar el entrenamiento, e intentar mejorar ese tiempo en futuras sesiones. Pero no olvides que es más importante **realizar correctamente los ejercicios** que realizarlos rápido. Si tu técnica no es buena o no utilizas el rango de movimiento adecuado, pierdes gran parte de la efectividad, aparte de exponerte a sufrir una lesión. Recuerda uno de los principios, muévete bien antes de moverte mucho (o muy rápido).

¡Esto sólo es el principio, hay muchísimo más en FITNESS REVOLUCIONARIO!

También puedes seguirnos en



FITNESS REVOLUCIONARIO

Diseño & Maquetación: Red Morgan